附件6：

海南省健康科普资源库推荐入库作品汇总表

报送单位：（盖章）　　报送人：　　联系电话：　　报送日期：

序号	作品名称	创作者姓名	创作者联系电话	作品类别 【此栏填写**国家健康科普专家库的43个专业领域**对应序号1-43即可，仅填写数字，无需填报文字】	作品形式 【填写正文**第二条“报送条件”第（三）款“作品形式”**所对应的序号1-5即可，仅填写数字，无需填报文字】	作品满足条件 【填写正文**第二条“报送条件”第（一）款“作品要求”第7点“申报作品需满足条件”**所对应的序号1-3即可，仅填写数字，无需填报文字】	发布平台 【请**填写具体发表渠道**，例如：海南日报、XX医院公众号等，并附上文章链接；如暂无链接，请在此栏说明发表平台名称。】	备注
1	急诊医学中如何快速识别和处理脓毒性休克	周杨	13648643110	31	1	1	国际旅游岛商报（2024.06.04 A5版）　官网 链接：http://paper.hndnews.com/html/2026-03/25/node_1.htm?v=1	
2	急诊医学中如何处理急性腹痛患者	周杨	13648643110	31	1	1	海南特区报（2024.05.21 A5版）　官网 链接：https://www.hntqb.com/html/2024-09/03/node_1.htm?v=1	
3	体检发现肺小结节，放射科医生教您如何辨别良恶性	吴清雪	13976562920	41	4	2	同济文昌医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/Gugv6av8r9a4KiIhDwr-mg	
4	冠心病患者做放射检查，这些“禁忌”您一定要知道！	吴清雪	13976562920	41	4	2	同济文昌医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/VEVmhBng9Ym9vKSJmb4BWQ	
5	拍X光片时，放射技师为啥要给你盖铅衣？辐射防护的关键一步	蔡文	15120758000	41	1	1	南海网官网（https://www.hinews.cn/page?n=2809983&m=1&s=1044）	
6	放射技师拍片前总问“有没有金属”？这和辐射防护的关系可大了	蔡文	15120758000	41	1	1	南海网官网（https://www.hinews.cn/page?n=2810246&m=1&s=1044）	
7	哪些情况必须挂急诊？急诊护士列了“5类紧急清单”，感冒发烧别瞎跑	符草	13518878914	42	1	1	南海网：链接：https://www.hinews.cn/page?n=2756577&m=1&s=1044	
8	胸痛、胸闷别硬扛！急诊护士教你：3个“心梗预警信号”+正确应对步骤	符草	13518878914	42	1	1	南海网：链接：https://www.hinews.cn/page?n=2780190&m=1&s=1044	
9	肝癌预防从健康生活开始：饮食、运动和定期检查如何帮助预后	梁昌隆	13519866073	28	1	1	海南特区报	
10	如何有效预防和缓解下肢静脉曲张	梁昌隆	13519866073	28	1	1	海南特区报	

11	风湿用药“雷区”大盘点：这些搭配会致命，赶紧收藏避坑	符若	13976568609	20	1	1	国际旅游岛商报 http://paper.hndnews.com/html/2026-03/30/content_149521_3277582.htm风湿用药 “雷区” 大盘点：这些搭配会致命，赶紧收藏避坑	
12	《让血管告别“高压”，开启健康生活》	苏伟	18889268574	1	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=2809970&m=1&s=1044	
13	《血脂又高了？检验医生教你“减油、增豆、加奶”三招轻松应对》	苏伟	18889268574	1	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=2809091&m=1&s=1044	
14	脑卒中早期识别与应对方法	何瑞峻	15248936671	1	1	2	文昌市人民医院公众号https://mp.weixin.qq.com/s/gdyLd1epyu12hus9WEQWGA	
15	《肝动脉化疗栓塞期间，怎么通过护理增强抵抗力防感染？方法超简单》	黄兹丽	13876299009	42	1	1	海南特区报	
16	《疟疾患者饮食护理：清淡补水，忌这些食物》	黄兹丽	13876299009	42	2	1	南海网	
17	牙齿不好更易老年痴呆？	解涓	18898988333	35	1	1	国际旅游岛商报 http://paper.hndnews.com/html/2024-11/22/content_149519_1543804.htm	
18	口腔黏膜变白勿掉以轻心	解涓	18898988333	35	1	1	国际旅游岛商报 http://paper.hndnews.com/html/2025-12/12/content_149519_2921595.htm	
19	脂肪肝可防可治，关键在生活方式	林崖	18889166663	24	4	1、2、3	文昌市人民医院公众号https://mp.weixin.qq.com/s/1EYD2W5uzJ7_wZw14JHwlA	
20	体检查出幽门螺杆菌阳性，要不要治？一文讲清科学应对方案	林崖	18889166663	24	4	1、2、3	文昌市人民医院公众号https://mp.weixin.qq.com/s/DbfrshFRDpTQSzpQ2qWooA	
21	肠息肉要不要切？医生都这么建议	林崖	18889166663	24	4	1、2、3	文昌市人民医院公众号https://mp.weixin.qq.com/s/61XLqPFUEonqxOwDKeUA2A	
22	40岁以上，一定要做一次胃肠镜：给肠胃一次“精准排雷”的救命检查	林崖	18889166663	24	4	1、2、3	文昌市人民医院公众号https://mp.weixin.qq.com/s/_8ThqdiKe6T16PvsQ7J92Q	
23	大便带血≠痔疮：一次肠镜可安心，一味拖延留遗憾 —— 结合海南地区特点谈便血的规范诊疗	林崖	18889166663	24	4	1、2、3	文昌市人民医院公众号https://mp.weixin.qq.com/s/rtXGENM8X7I-88OEHlsQvg	
24	癫痫只抽风？这些不典型症状你绝对想不到	陈川岱	18976618068	13	1	1	海南特区报，https://www.hntqb.com/html/2026-03/30/content_99854_3275200.htm	
25	老慢支总咳嗽？小心咳成慢阻肺！3 个 “呼吸小技巧” 护肺不费力	符方旭	13647545535	19	1	2	南海网	https://www.hinews.cn/page?n=2814621&m=1&s=1044
26	脑梗来临前，身体会发出3个“求救信号”？早知道能救命！	符方旭	13647545535	19	1	2	南海网	https://www.hinews.cn/page?n=2814622&m=1&s=1044
27	硝酸甘油随便吃？冠心病急救药的 3 个 “保命常识”	符方旭	13647545535	19	1	2	南海网	https://www.hinews.cn/page?n=2814427&m=1&s=1044
28	血压正常就不会得脑梗死？这 4 个 “隐形风险” 才最危险	符方旭	13647545535	19	1	2	南海网	https://www.hinews.cn/page?n=2814428&m=1&s=1044
29	血压正常就停药？高血压患者踩过的 3 个 “致命误区”！	符方旭	13647545535	19	1	2	南海网	https://www.hinews.cn/page?n=2814429&m=1&s=1044

30	慢阻肺防治知识	符方旭	13647545535	19	1	2	南海网	http://www.hinews.cn/health/system/2024/04/26/033145515.shtml
31	男性乳房变大，就是乳腺发育吗？	许安文	15120667923	28	1	1	南海网健康频道科普园地。网址：https://www.hinews.cn/page?n=2811706&m=1&s=1044	
32	非哺乳期乳头溢液：无需恐慌，但需重视	许安文	15120667923	28	1	1	南海网健康频道科普园地。网址：https://www.hinews.cn/page?n=2812112&m=1&s=1044	
33	关节损伤麻醉后，恶心、想吐该怎么办？	林丽	13034999973	40	1	1	海南特区报https://www.hntqb.com/html/2026-04/08/content_99855_3312683.htm	
34	哪些人不适合无痛胃镜麻醉？	林丽	13034999973	40	1	1	国际旅游岛商报http://paper.hndnews.com/html/2026-04/09/content_149519_3319199.htm	
35	糖尿病血糖控制标准详解：不同人群的理想血糖范围一览表	邢青丽	13518851223	42	1	2	文昌市人民医院公众号	https://mp.weixin.qq.com/s/1tffzAdAfwRRswG_NBrOOA
36	慢阻肺患者日常护理指南：居家生活与呼吸康复实用技巧	邢青丽	13518851223	42	1	2	文昌市人民医院公众号	https://mp.weixin.qq.com/s/zFWDiMZ15F7EoJ2nQasvig
37	控糖不是少吃主食，科学搭配吃饱也能稳血糖？	邢青丽	13518851223	42	1	2	文昌市人民医院公众号	https://mp.weixin.qq.com/s/vdnu4r-0-ImlzAeT0kd_IA
38	高血压患者能运动吗？安全运动指南一文看懂	邢青丽	13518851223	42	1	2	文昌市人民医院公众号	https://mp.weixin.qq.com/s/zzZxVizJdV6jvHfdZWVcag
39	冠脉介入—给心脏“拆弹”记	邱勋雾	18789303017	12	1	1	南海网发布https://www.hinews.cn/page?n=2810737&m=1&s=1044	
40	冠脉介入治疗， 是在你“心里”放了啥？	邱勋雾	18789303017	12	1	1	南海网发布https://www.hinews.cn/page?n=2811309&m=1&s=1044	
41	支架术后牢记“3 个要”“2 个不要”，康复少走	邱勋雾	18789303017	12	1	1	海南特画报https://www.hntqb.com/html/2026-03/31/content_99854_3279021.htm	
42	每天走1万步真的科学吗？	吴娟	13976782395	19	1	1	文昌市人民医院公众号	https://mp.weixin.qq.com/s/LIxBQ0zosK2Hc-BrbRnRAw
43	身体里的“电力”在下降：肌少症如何让你一步步“断电”	吴娟	13976782395	19	1	2	海南特区报	https://www.hntqb.com/html/2026-04/13/content_99850_3330088.htm
44	糖尿病逆转是真的吗？	吴娟	13976782395	19	1	1	文昌市人民医院公众号	https://mp.weixin.qq.com/s/L2-IGQ8eRs0kTaJbOvALtA
45	带状疱疹疫苗值得打吗？哪些人最需要？	吴娟	13976782395	19	1	1	文昌市人民医院公众号	https://mp.weixin.qq.com/s/tdWNb2hw4Go7wJ7ak6It_g
46	血管年轻能看出来吗？脸上有这些信号，可能是动脉硬化在靠近	吴娟	13976782395	19	1	2	海南特区报	https://www.hntqb.com/html/2026-04/07/content_99852_3308435.htm
47	哮喘发作有信号！识别预警，远离危险	陈曼曼	15610192052	15	1	1	南海网https://www.hinews.cn/page?n=2734216&m=1&s=1044	
48	慢阻肺患者如何“畅快呼吸”？日常管理有妙招	陈曼曼	15610192052	15	1	1	南海网https://www.hinews.cn/page?n=2734625&m=1&s=1044	
49	脓毒性休克的急救和初步处理步骤有哪些？	陈颖样	17789765460	31	1	1	特区报https://www.hntqb.com/html/2024-10/21/node_99848.htm	
50	尿液泡沫多=肾病？高危人群需警惕的3个尿检异常信	韩碧翠	15120828213	25	1	2	文昌市人民医院公众号【链接地址https://mp.weixin.qq.com/s/CnldItQKh9AWjBcnflez2g】	

51	血液透析患者的“营养管理陷阱”：高磷血症与蛋白质摄入的平衡之道	韩碧翠	15120828213	25	1	2	文昌市人民医院公众号【链接地址https://mp.weixin.qq.com/s/qURWN2L-shk7OX8WXIdkow】	
52	《献血会导致贫血？看完再也不担心》	林红	18976032566	26	1	1	海南特区报；发布链接：https://www.hntqb.com/html/2026-03/31/content_99853_3279018.htm	
53	《献血后必须大补？错！这些“进补误区”别踩坑》	林红	18976032566	26	1	1	海南特区报；发布链接：https://www.hntqb.com/html/2026-03/23/content_99853_3250422.htm	
54	儿童麻醉：如何让孩子安全、舒适地接受手术	莫言帅	15318591888	40	1	1	南海网发布链接 https://www.hinews.cn/health/system/2024/06/07/033162374.shtml	
55	了解麻醉风险：安全麻醉，守护生命	莫言帅	15318591888	40	1	1	南海网发布链接 https://www.hinews.cn/health/system/2024/06/12/033164188.shtml	
56	麻醉护航舒适化医疗，让就医更有温度	莫言帅	15318591888	40	1	1	南海网发布链接https://www.hinews.cn/page?n=2811693&m=1&s=1044	
57	看不见的守护：麻醉医生为健康保驾护航	莫言帅	15318591888	40	1	1	南海网发布链接https://www.hinews.cn/page?n=2811752&m=1&s=1044	
58	《献血会导致贫血？看完再也不担心》	林红	18976032566	26	1	1	海南特区报；发布链接：https://www.hntqb.com/html/2026-03/31/content_99853_3279018.htm	
59	《献血后必须大补？错！这些“进补误区”别踩坑》	林红	18976032566	26	1	1	海南特区报；发布链接：https://www.hntqb.com/html/2026-03/23/content_99853_3250422.htm	
60	慢性胃炎：最被忽视的内科慢性病，养比治更重要	韩燕妹	13976346052	42	1	2	文昌市人民医院公众号	https://mp.weixin.qq.com/s/KFC1bAs1E_XAYcHPgGkXsw
61	别把胃炎当“小毛病”：长期不愈就是慢性病	韩燕妹	13976346052	42	1	2	文昌市人民医院公众号	https://mp.weixin.qq.com/s/19yD2-19By666zEgsvP9NQ
62	长期哮喘不规范治疗？这些慢性病并发症要警惕	韩燕妹	13976346052	42	1	2	文昌市人民医院公众号	https://mp.weixin.qq.com/s/vtJBwFe9byLpQOcbNNqHUg
63	哮喘是终身慢性病？学会这几点，照样正常生活	韩燕妹	13976346052	42	1	2	文昌市人民医院公众号	https://mp.weixin.qq.com/s/-Te_bPRcQzuYiliQNSFocw
64	重症肺炎的护理要点，你了解多少？	巨蓉君	18089841511	42	1	1	海南旅游岛商报www.hndnews.com	
65	《献血会导致贫血？看完再也不担心》	林红	18976032566	26	1	1	海南特区报；发布链接：https://www.hntqb.com/html/2026-03/31/content_99853_3279018.htm	
66	《献血后必须大补？错！这些“进补误区”别踩坑》	林红	18976032566	26	1	1	海南特区报；发布链接：https://www.hntqb.com/html/2026-03/23/content_99853_3250422.htm	
67	吃降糖药也控不好血糖？问题出在这 4 个误区里	张纯萍	13278917705	20	1	1	海南特区报社https://www.hntqb.com/html/2026-03/30/content_99852_3275193.htm	
68	冠心病吃阿司匹林，早上服还是晚上服？别再凭感觉吃	张纯萍	13278917705	20	1	1	海南特区报社https://www.hntqb.com/html/2026-03/31/content_99861_3279043.htm	
69	漏服降糖药别加倍！正确补救方法一次说清	张纯萍	13278917705	20	1	1	海南特区报社https://www.hntqb.com/html/2026-04/03/content_99855_3298868.htm	
70	缺血性脑梗要长期吃阿司匹林？这3类人千万慎吃！	张纯萍	13278917705	20	1	1	海南特区报社https://www.hntqb.com/html/2026-04/07/content_99848_3308421.htm	
71	别再天天催吃药！3 个记忆法，脑梗患者服药不费劲	张纯萍	13278917705	20	1	1	海南特区报社https://www.hntqb.com/html/2026-04/08/content_99853_3312677.htm	

72	想睡个好觉：助眠药物该怎么选、怎么用？	张玉洁	15203687227	20	1	1	南海网https://www.hinews.cn/page?n=2810870&m=1&s=1044	
73	药物漏服、错服后的“补救法则”	张玉洁	15203687227	20	1	1	南海网https://www.hinews.cn/page?n=2810014&m=1&s=1044	
74	文昌话版氟替美维吸入粉雾剂使用方法	张玉洁	15203687227	20	2	2	文昌市人民医院公众号	
75	当AI听懂心跳密语 每一颗心脏都被温柔守护	庄曼卿	15120605020	12	1	1	南海网https://www.hinews.cn/page?n=2809185&m=1&s=1044	
76	心电监测不是“摆设”，它能捕捉心脏“求救信号”	庄曼卿	15120605020	12	1	1	南海网https://www.hinews.cn/page?n=2809166&m=1&s=1044	
77	心源性猝死的心电图预警	庄曼卿	15120605020	12	2	2	文昌市人民医院抖音公众号https://weixin.qq.com/sph/AFfWGT8aet	
78	狼疮肾炎患者如何避免病情恶化？生活管理指南	张福	18389905869	25	1	1	海南特区报，https://www.hntqb.com/html/2025-06/03/content_99847_2244165.htm	
79	如何通过饮食预防痛风性肾病？十大饮食小贴士	张福	18389905869	25	1	1	海南特区报，https://www.hntqb.com/html/2026-04/20/content_99847_3355818.htm	
80	母婴零传播！乙肝母婴阻断，检验科告诉你关键步骤	陈琪	13034902086	41	1	1	海南特区报https://www.hntqb.com/html/2026-03/26/content_99853_3262816.htm	
81	鼻腔清洁和预防鼻窦炎的方法	严若	15298980422	42	1	1	海南特区报https://www.hntqb.com/html/2024-03/14/content_99848_482448.htm	
82	如何保护青少年视力健康？青少年视力问题有哪些需要注意的事	严若	15298980422	42	1	1	国际旅游岛商报http://paper.hndnews.com/html/2024-01/31/content_149519_326043.htm	
83	同一检查项目，为何不同医院“各说各话”？	符秋叶	13617554865	41	1	1	南海网https://www.hinews.cn/page?n=2809243&m=1&s=1044	
84	带状疱疹结痂就没事了？护理不当小心留“后遗症”，别大意！	符琼霞	13078908670	42	1	2	文昌市人民医院公众号	https://mp.weixin.qq.com/s/vUMXMnhx6S5h2YLiy74eWw
85	你的心脏在求救！这些心梗前兆的护理观察不能漏。	符琼霞	13078908670	42	1	2	文昌市人民医院公众号	https://mp.weixin.qq.com/s/W5XotLIj5jAd4m3yhfSAkQ
86	糖尿病护理只控制血糖？错！这3个音响护理要点，很多人都忽略了。	钟业姬	18289937433	42	1	2	文昌市人民医院公众号	https://mp.weixin.qq.com/s/biaz7FI7KZ26rpLiokRZYQ
87	糖尿病饮食护理别踩坑！这5种“隐形糖”食物，再馋也得少吃。	钟业姬	18289937433	42	1	2	文昌市人民医院公众号	https://mp.weixin.qq.com/s/oVzMb1BpyTRCagA3sDXBDg
88	糖尿病患者血糖运动护理有技巧！选对时间和方式，血糖降的快	吴敏	13637558601	42	1	2	文昌市人民医院	https://mp.weixin.qq.com/s/50Rq0-bdAtTRxAjPUdlKgg
89	糖尿病患者血糖忽高忽低？日常护理中3个控糖关键，你必须知道	吴敏	13637558601	42	1	2	文昌市人民医院	https://mp.weixin.qq.com/s/xgF56QRtG8pAhWYpwDoOgA
90	呼吸突然变困难？小心！急性呼吸窘迫综合征可能正逼近你	范高文	13807652980	31	2	1	南海网https://www.hinews.cn/page?n=2818238&m=1	
91	身体里藏着“隐形炸弹”？脓毒症一来，器官可能集体“罢工”？	范高文	13807652980	31	2	1	南海网https://www.hinews.cn/page?n=2818563&m=1	
92	偏瘫患者肢体康复，居家护理正确做法	黄荷	13707508197	42	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=2812764&m=1&s=1044	

93	喝下一口“死亡之水”，留给你的只有后悔的时间	陈净	15527730373	31	2	2	文昌市人民医院公众号	
94	吃癞蛤蟆，真的会“想吃天鹅肉”吗？	陈净	15527730373	31	2	2	文昌市人民医院公众号	
95	别让“蜂”狂伤害你——马蜂蜇伤，黄金6小时能救命	陈净	15527730373	31	2	2	文昌市人民医院公众号	
96	台风过后，警惕“钩”住健康的隐形杀手	陈净	15527730373	31	2	2	文昌市人民医院公众号	
97	发烧、咳嗽别硬扛！警惕泥水里的“致命杀手”—假鼻疽	陈净	15527730373	31	2	2	文昌市人民医院公众号	
98	海边游玩小心“隐形杀手”：被海蜇蛰伤怎么办？	陈净	15527730373	31	1	2	文昌市人民医院公众号	
99	突发头痛、呕吐别硬扛！一文读懂自发性脑出血的危险信号	胡娟	18898901090	42	1	2	文昌市人民医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/YDm8Nq_Lq4s7iWu9NtLueg	
100	头部磕了一下要不要紧？教你看懂颅脑外伤的轻重与处理	胡娟	18898901090	42	1	2	文昌市人民医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/WJhKzM2JNPfJjbGgIikAdw	
101	护脑、有妙招——科学护脑，从日常做起	胡娟	18898901090	42	1	2	文昌市人民医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/JkCP-PUtZML3ehk8-nhIFg	
102	颅脑伤，别大意——从“头”开始，为生命护航	胡娟	18898901090	42	1	2	文昌市人民医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/gP9wbILvylDndqvc_mrfwA	
103	脑出血术后别大意，术后护理非常重要	胡娟	18898901090	42	1	1	海南特区报 https://www.hntqb.com/html/2024-05/23/content_99848_830781.htm	
104	慢性硬膜下血肿是如何引起的	胡娟	18898901090	42	1	1	国际旅游岛商报 http://paper.hndnews.com/html/2024-06/07/content_149519_898818.htm	
105	超声发现“结节囊肿积液”，到底要不要紧张？	陈荣华	15091958665	41	1	2	文昌市人民医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/GVoSn88-4_jBamw8-HzB-g	
106	孕期B超做多了会有辐射吗？医技医生权威解答	陈荣华	15091958665	41	1	2	文昌市人民医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/M_41R_N8-u2WYlcWvV19ZA	
107	做B超，要空腹吗？	陈荣华	15091958665	41	1	2	文昌市人民医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/GfiiFUCzSxbWsRpJ-pRrgw	

108	B超，能查啥？	陈荣华	15091958665	41	1	2	文昌市人民医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/PVMcEuv5YSTeKdjQ-vAmXw	
109	孕早期超声看不到孕囊？别慌！可能是这3个“特殊情况”在作祟	许泽茹	13976362121	41	1	1	海南特区报 链接：https://www.hntqb.com/html/2026-04/23/content_99848_3367505.htm	
110	喝下一口“死亡之水”，留给你的只有后悔的时间	陈净	15527730373	31	2	2	文昌市人民医院公众号	
111	吃癞蛤蟆，真的会“想吃天鹅肉”吗？	陈净	15527730373	31	2	2	文昌市人民医院公众号	
112	别让“蜂”狂伤害你——马蜂蜇伤，黄金6小时能救命	陈净	15527730373	31	2	2	文昌市人民医院公众号	
113	台风过后，警惕“钩”住健康的隐形杀手	陈净	15527730373	31	2	2	文昌市人民医院公众号	
114	发烧、咳嗽别硬扛！警惕泥水里的“致命杀手”—假鼻疽	陈净	15527730373	31	2	2	文昌市人民医院公众号	
115	海边游玩小心“隐形杀手”：被海蜇蛰伤怎么办？	陈净	15527730373	31	1	2	文昌市人民医院公众号	